

**FRAGEN & KONTAKT**  
Wenn Sie Fragen haben oder weitere  
Informationen benötigen, berät Sie unser  
Team gerne:

**pro move**  
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz  
M: +43 664 88 69 13 71  
oder +43 664 88 69 13 72  
promove@promentesteiermark.at

[www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at)

Ein Projekt von:



„Mir war nicht  
bewusst, wie gut mir  
Bewegung tut. Mit  
pro move gelingt es  
mir, diese regelmäßig  
umzusetzen!“



## PRO MOVE

Mit pro move unterstützen wir Sie durch ein abwechslungsreiches und kostenloses\* Bewegungsangebot im Raum Graz. Unter der fachlichen Anleitung unserer Sport-Trainer\*innen steigern Sie Ihre körperliche Fitness, spüren Ihre Kraft, arbeiten an Ihrer Geschicklichkeit und erfahren, wie wertvoll es sein kann, etwas für sich und seinen Körper zu tun.

Das Angebot von pro move ist österreichweit einzigartig. Das Hauptaugenmerk liegt auf gesundheitswirksamer Bewegung zur Steigerung Ihres Wohlempfindens. Pro Jahr nehmen über 6.000 Teilnehmer\*innen unsere unterschiedlichsten Angebote an. Nach einem Erstgespräch können Sie das gesamte Angebot uneingeschränkt nutzen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. In den Einheiten werden Ihnen Spaß an der Bewegung, ein gutes Körpergefühl sowie Hintergrundinformationen zum positiven Effekt von Bewegung und Sport vermittelt.

*\* Bei Schwimmen, Bouldern und Bogenschießen fallen ermäßigte Eintrittspreise an.*

# Ziel

Mit den Angeboten  
von pro move können  
Sie Ihre Freizeit aktiv  
gestalten, verbessern  
Ihre körperliche  
Konstitution und pflegen  
gleichzeitig soziale  
Kontakte.

## WIR BIETEN IHNEN

- Allgemeine Kräftigung
- Bogenschießen
- Bouldern/Klettern
- Entspannungstechniken
- Fußball
- Kräftigung und Koordination
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Sportliche Ausflüge
- Wandern
- Wirbelsäulengymnastik
- etc.

## WER KANN TEILNEHMEN

pro move fördert Menschen ab 18 Jahren mit psychischen Beeinträchtigungen, die ihr körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden steigern möchten. Die Kurse sind sowohl für beginnende als auch für fortgeschrittene Bewegungsbegeisterte geeignet.